

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	7
<b>1 Nie wieder: Wir .....</b>	9
1.1 Mitten im Leben – und dann kam der Tod .....	9
1.2 Du fehlst .....	15
1.3 Keine gemeinsame Zukunft mehr, alles vorbei – Maria erzählt .....	16
1.4 Mein halbes Leben mit dir .....	23
1.5 Gefühls- und Gedankenchaos .....	27
1.6 Quälende und unbeantwortete Fragen .....	28
1.7 Quälende Gedankenspiralen durchbrechen .....	33
1.8 Ängste .....	35
1.9 Allein sein, allein leben .....	37
1.10 Zärtlichkeit und Sex .....	39
1.11 Urlaub und Ausgehen .....	44
<b>2 Trauer verstehen: Reaktionen und Prozesse .....</b>	49
2.1 Leben ohne dich – Dominique erzählt .....	49
2.2 Wie war unsere Beziehung? .....	52
2.3 Trauer verstehen .....	55
2.4 Trauerreaktionen und Trauerthemen .....	63
2.5 Todestage und andere besondere Tage .....	73
2.6 Fortgesetzte Beziehung, Vermächtnisse und Erinnerungen .....	78
<b>3 Gesellschaft und Familie .....</b>	89
3.1 Familie und Freunde .....	89
3.2 Gesellschaftliche Konsequenzen .....	93
3.3 Beruf in der Trauer: Ressource oder Belastung? .....	101
3.4 Nachlass, Ämter und Renten .....	108
3.5 Finanzielle Not .....	110

<b>4 Todesumstände und Trauer</b> .....	113
4.1 Plötzlich warst du tot .....	113
4.2 Aus unserem Leben gerissen – Stefanie erzählt .....	118
4.3 Schwer krank – bald bist du tot .....	120
4.4 Unser Weg seit Beginn seiner Krankheit – Susanne erzählt .....	122
4.5 Fremdgegangen und andere Geheimnisse .....	130
4.6 Suizid – mein Mann hat sich das Leben genommen .....	133
4.7 Warum hast du uns das angetan? – Christina erzählt .....	137
<b>5 Mein Leben weiterleben</b> .....	142
5.1 Was hilft mir, weiterzuleben? .....	142
5.2 Welche Anker und Rettungsringe gibt es? .....	143
<b>6 Alleinerziehend und trauernd</b> .....	165
6.1 Alleinstehend und alleinerziehend .....	165
6.2 Blick auf die Kinder .....	173
6.3 Wir sind noch immer eine Familie – Iris erzählt .....	183
<b>7 Leben ohne dich und leben mit dir</b> .....	186
7.1 Neuer Kontakt, aber wie? .....	186
7.2 Neue Beziehungen – neuer Lebenspartner .....	188
7.3 Augenblicklich war die Zukunft weg – Silke erzählt ...	195
<b>8 Jeder ist anders – vielfältige Unterstützungsangebote</b> ...	200
<b>9 Kurzgeschichte: Der ungebetene Guest</b> .....	203
<b>10 Literatur, Internetlinks und Kontaktstellen</b> .....	205
<b>Dank</b> .....	214